

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №2 ИМЕНИ КАЗАНОКО ЖАБАГИ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА**

ПРОГРАММА
по учебному предмету

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

Составитель:
Преподаватель – Богатырева З.А.

НАЛЬЧИК 2022

**Рассмотрена и принята
на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от «31» августа 2022г.**



**Утверждаю
Директор МКУ ДО
«ДШИ №2 им. Казаноко Жабаги»
Кунижева А.Ю.
Приказ №35 от «31» августа 2022г.**

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

II. Содержание учебного предмета

- Сведения о затратах учебного времени;
- Учебно-тематический план;
- Годовые требования по годам обучения;

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки;

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- Методические рекомендации педагогическим работникам;

VI. Список рекомендуемой учебной литературы

- Основная литература;
- Дополнительная литература.

I. Пояснительная записка

- ***Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе***

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ. а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области музыкально-ритмического и хореографического развития детей в детских школах искусств.

Учебный предмет «Современный танец» направлен на освобождение сознания от негативных переживаний и наполнение его положительным мироощущением. Благодаря сочетанию разных стилей современного танца, сложилась определённая система преподавания, которая помогает обучающимся быстро овладеть основами данного хореографического направления.

Содержание учебного предмета «Современный танец» тесно связано с содержанием учебных предметов «Ритмика», «Гимнастика», «Подготовка концертных номеров».

Полученные по этим предметам знания, умения, навыки позволяют приступить к изучению движений в партере. Приобретенные музыкально ритмические навыки дают основание изучать движения с разнообразным ритмическим рисунком.

Изучение современной хореографии даёт возможность обучающемуся увеличить свою подвижность, гибкость, репертуар привычных движений, импровизационные возможности. Предлагаемые методики устраняют не только двигательные блоки и мышечные зажимы, но и психологические барьеры на пути к творческой реализации. Программа по изучению современного танца предлагает двигаться по-другому, нежели привычным способом, танец через движение изменяет направление и строй мыслей человека. В программе используются наиболее интересные отечественные и зарубежные материалы в области современной хореографии, соответствующие возрастным, психологическим и физиологическим особенностям детей и подростков, а также уровню их подготовки.

- **Срок реализации учебного предмета**

Программа учебного предмета «Современный танец» реализуется в течении 3 лет, возраст учащихся 12-15 лет.

- **Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения.**

Максимальная учебная нагрузка предмета «Современный танец» при 3-летнем сроке обучения составляет 312 часов, из них на аудиторные занятия – 208 часов, самостоятельные занятия – 104 часа. Рекомендуемая продолжительность урока – 40 минут.

ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 3-ЛЕТНИЙ СРОК ОСВОЕНИЯ

Вид учебной работы	Годы обучения						Всего часов
	1-й год		2-й год		3-й год		
	1 полугодие	2 полугодие	3 полугодие	4 полугодие	5 полугодие	6 полугодие	
Аудиторные занятия	32	38	32	38	32	36	208
Самостоятельная работа	16	19	16	19	16	18	104
Максимальная учебная нагрузка	48	57	48	57	48	54	312

- **Форма проведения учебных аудиторных занятий:**

Учебные аудиторные занятия проводятся в форме групповых занятий (от 10 человек). Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу, продолжительность учебного года – 34-35 недель.

- **Цель и задачи учебного предмета**

Цель:

развитие танцевально-исполнительских способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения композиций в различных стилях современного танца, а также выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства и подготовки их к дальнейшему освоению предпрофессиональных программ.

Задачи:

- обучение основам современного танца,
- развитие танцевальной координации;
- обучение выразительному исполнению и эмоциональной раскрепощённой в танцевальной практике;
- развитие физической выносливости;
- развитие умения танцевать в группе;
- развитие сценического артистизма;
- развитие дисциплинированности;
- формирование волевых качеств.

• **Обоснование структуры программы учебного предмета**

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на
- освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

• **Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);

- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы в рамках общеразвивающей образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

- ***Описание материально-технических условий реализации учебного предмета***

Минимально необходимый для реализации программы «Современный танец» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- хореографические залы площадью не менее 40 кв.м (на 10-15 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие),
- раздевалка для обучающихся;
- зеркала на одной стене;
- наличие специальной танцевальной формы;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- наличие музыкальной фонотеки;
- наличие танцевальных костюмов.

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания.

II. Содержание учебного предмета

Учебная программа по предмету «Современный танец» рассчитана на 3 года обучения. В программе учтен принцип систематического и последовательного обучения. Последовательность в обучении поможет учащимся применять полученные знания и умения в изучении нового материала.

Настоящая программа отражает разнообразие специальных упражнений для выработки большого числа новых все усложняющихся двигательных навыков, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику.

Учебно-тематический план

Первый год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие	2
2	Азбука музыкально – ритмического движения	22
3	Элементы классического экзерсиса на середине зала	12
4	Элементы партерной гимнастики	12
5	Постановочно-репетиционная деятельность	18
6	Итоговое занятие	4
	Итого:	70

1. Вводное занятие.

Оценка физической подготовленности и мотивации к занятиям хореографией. Знакомство с понятием «хореография» и «Современный танец» знакомство с хореографическим классом. Правила поведения и техника безопасности во время занятия.

2. Азбука музыкально – ритмического движения.

Выработка ритма танцевальных навыков. Понятие сильной доли; понятия: - быстро, медленно, умеренно. Контрастная музыка: быстрая – медленная, веселая – грустная. Мелодия и движение: Понимание пространства, ориентирование на сцене, в танцевальном классе.

Развитие координации. Развивающие базовые танцы, этюды. Работа над пластикой. Простейшие перестроения. Понятия линия, колонна, очередность линий, колонн, круг, диагональ, интервал, треугольник, квадрат. Изучение простых рисунков танца. Хлопки в ладони, приседания, удары поочередно правой и левой ногами на сильную и слабую доли под различные музыкальные размеры: 2/4, 3/4. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка (с вытянутыми носками, с подъемом колена) с перестроением в разных рисунках, в темпе и ритме музыки, шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Одновременные марш и хлопки на сильную долю такта. Танцевальный шаг с носка, на пятках.

3. Элементы классического экзерсиса на середине зала.

Разучивание позиций ног на середине зала: свободная (естественная), I, II, III, VI. Разучивание позиций рук на середине зала: подготовительная, I, II, III, промежуточная.

Экзерсис на середине зала.

- demiplie по I и II позициям;
- battementtendu из I позиции «крестом»;
- battementjete из I позиции «крестом»;
- passé; • releve по I, II, III, VI позициям;
- relevent на 45 градусов вперед, в сторону и назад;
- portdebras;

- demiplié и relive по I и II позициям на середине зала;
- I port de bras.
- Прыжки sauté по I и II позициям у на середине зала.

4. Элементы партерной гимнастики.

- Положение на спине, позвоночник всеми точкам касается пола,
- Сокращение и вытягивание стопы в положении VI и I позиций, лёжа на спине, ноги вытянуты в коленях.
- Разворачивание стоп в сокращённом состоянии из VI в I позицию и возвращение в VI, лёжа на спине, ноги вытянуты в коленях.
- Подъём вытянутой ноги вперёд и в сторону, лёжа на спине.
- Упражнение для развития выворотности ног: лёжа на спине, ноги согнутые в коленях развести в стороны, пятки вместе.
- Элементы гимнастики: бабочка, лягушка, мостик, шпагат, колесо.
- Силовые и упражнения стрейч -характера.

5. Постановочно-репетиционная деятельность.

Многообразие направлений хореографического искусства. Техника исполнения. Эмоциональная выразительность. Музыка, сюжет, костюм. Концентрация внимания. Сценический этикет. Правила поведения за кулисами, в гримерной комнате, на сцене, в зрительном зале. Значение сценического костюма. Преодоление волнения на сцене.

Разбор танцевального материала. Отработка синхронного исполнения. Работа над актерской выразительностью. Прослушивание музыки. Собранность во время репетиции и выступления. Старательная активность и яркость исполнения.

6. Итоговое занятие.

Подведение итогов за полугодие, за год. Показ проделанной работы за полугодие, за год. Участие в открытых занятиях для родителей. Участие в отчетном концерте в конце учебного года. Анализ результатов.

Учебно-тематический план

Второй год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие	2
2	Ритмика	16
3	Элементы классического экзерсиса на середине зала	12
4	Элементы гимнастики	14
5	Современные направления хореографии	22
6	Итоговое занятие	4
	Итого:	70

1. Вводное занятие.

Организационная встреча. Задачи на 2-й год обучения. Режим занятий. Правила поведения и техника безопасности во время занятия. Оценка физической подготовленности и мотивации к занятиям хореографией.

2. Ритмика.

Упражнения должны способствовать:

- развитию музыкальности
- чувства ритма
- эмоциональной отзывчивости на музыку.
- элементы музыкальной грамоты: характер музыки (весёлая, грустная);
- темп (медленный, быстрый);
- строение музыкального произведения (вступление, части);
- акцент;
- ритмические упражнения с музыкальным заданием:
- начало и окончание движения вместе с музыкой
- движение в различных темпах
- определение характера танцевальной музыки словами и
- передача характера движениями;
- упражнения на координацию (хлопки в ладоши с соблюдением ритмического рисунка
- 2/4, 3/4, 4/4, акцентируя разные доли такта)
- сочетание ритмических хлопков с различными видами танцевальных шагов, прыжков,
- движениями рук, головы, корпуса
- танцевальные элементы: приставной шаг, ковырялочка, переменный ход, подскок.

3. Элементы классического экзерсиса на середине зала

Изучение новых упражнений экзерсиса и повторение предыдущих.

Экзерсис на середине зала.

- Основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V-положения.
- Demi-plié по I, II, V позициям в сочетании с relevé.
- Battement tendu крестом.
- Battement tendu jete с паузой крестом.
- Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями.

- Battement fondu в сочетаниях с движениями.
- Port de bras I, II.
Прыжки.
- Temps leve по I, II, V позициям.
- Changement de pied.
- Pas echange.
- С поджатыми и «в разножку».

4. Элементы гимнастики.

- Упражнения на развитие эластичности мышц ног;
- Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
- Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
- Упражнения на развитие гибкости.
- Шпагат.
- Складочка.
- Мостик.
- Уголок
- Берёзка
- Ласточка
- Кувырок
- Колесо

5. Современные направления хореографии.

Совершенствуется координация движения, умение управлять своим телом. Учащиеся разучивают различные по сложности танцевальные комбинации.

Активное передвижение исполнителя в пространстве, как по горизонтали, так и по вертикали:

- изолированные движения различных частей тела;
- использование ритмически сложных и синкопированных движений;
- комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца;
- индивидуальные импровизации в общем танце.

6. Итоговое занятие.

Подведение итогов за полугодие, за год. Показ проделанной работы за полугодие, за год. Участие в открытых занятиях для родителей. Участие в отчетном концерте в конце учебного года. Анализ результатов.

Учебно-тематический план

Третий год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие	2
2	Ритмика	22
3	Элементы классического экзерсиса на середине зала	12
4	Элементы гимнастики	12
5	Импровизация	16
6	Итоговое занятие	4
	Итого:	68

1. Вводное занятие.

Организационная встреча. Задачи на 3-й год обучения. Режим занятий. Правила поведения и техника безопасности во время занятия. Оценка физической подготовленности и мотивации к занятиям хореографией.

2. Ритмика.

Разогрев суставно-мышечного аппарата для исполнения различных танцевальных движений. Обязательная регулярность в занятиях партерной гимнастикой для улучшения специальных для хореографии физических данных учащихся. Нарботка общей физической выносливости, правильного дыхания.

- Шаги примитива.
- Комбинации шагов + Kicsi (пинок).
- Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с против ходом рук», «ножницы», «пистолетик»).
- Вращение.
- Вращение как способ перемещения в пространстве.
- Шаги с координацией 3х центров.
- Изучение вращений по кругу и со сменой уровне.
- Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.

3. Элементы классического экзерсиса на середине зала.

Экзерсис на середине зала.

- Основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V-положения.
 - Demi-plie по I, II, V позициям в сочетании с releve.
 - Battement tendu крестом.
 - Battement tendu jete с паузой крестом.
 - Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями.
 - Battement fondu в сочетаниях с движениями.
 - Port de bras I, II.
 - Адажио.
- Прыжки.
- Temps leve по I, II, V позициям.
 - Changement de pied.
 - Pas echange.

4. Элементы гимнастики.

- Кувырки вперед и назад с выходом в положение стоя.
- Перекаты на полу в положении сидя.
- Стойка на руках.
- Перекаты на полу с выходом на два колена.
- «Колесо» на руках, на локтях.
- Перекаты с прыжка на полу в положении сидя.
- Стойка на руках с опорой о стену.
- Стойка на руках в паре.
- Переворот назад через стойку на локтях.
- Кувырок вперед и назад с выходом на одну ногу.

5. Импровизация

- Расслабление, исследование своего тела, бодиворк Дыхание (каждое движение построено на дыхании).
- Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка.)
- - Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»)
- Импровизация с музыкой, ритмом 4 0,5 3,5
- Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов Контактная импровизация, контакт (этюд «продолжи движение в дуэты.
- Вход в импровизацию, пространство класса, смена уровней, ракурсов.
- Импровизация с музыкой.

6. Итоговое занятие.

Подведение итогов за полугодие, за год. Показ проделанной работы за полугодие, за год. Участие в открытых занятиях для родителей. Участие в отчетном концерте в конце учебного года. Анализ результатов.

- **Требования по годам обучения.**

В содержание программы входят следующие виды учебной работы:

- изучение учебной терминологии;
- ознакомление с элементами и основными комбинациями современного танца;
- ознакомление с рисунком современного танца, особенностями взаимодействия с партнерами на сцене;
- ознакомление со средствами создания образа в хореографии.

По окончании 1 года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- основные положения позиций рук и ног в современном танце;
- владеть приемами: «сокращенная стопа», «скошенный подъем»;
- уметь ориентироваться в пространстве на четырех уровнях;
- знать движение в различных ракурсах и рисунках;
- первоначальные навыки при исполнении вращений и подготовок к ним.

По окончании 2 года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- исполнять технически сложные движения на основе раздела "Координация";
- передавать в движении сложные ритмические;
- усвоение и дальнейшее развитие ансамблевого исполнения;
- ориентироваться в пространстве во время движения танцевальных комбинаций и этюдных форм;
- продолжать добиваться в ансамбле выразительности и умения импровизировать.

По окончании 3 года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- исполнять технически сложные движения на основе раздела "Импровизация";
- передавать в движении смену характера музыки;

- ориентироваться в пространстве во время движения, танцевальных комбинаций и этюдных форм;
- продолжать добиваться в ансамбле выразительности и умения импровизировать.

По окончании обучения учащиеся должны знать и уметь:

- выполнять, не теряя методически грамотного и технически виртуозного исполнения все разделы урока в соответствии с программными требованиями;
- используя технически сложные движения современного танца, не теряя артистического исполнения, достоверно и грамотно передавать сюжет исполняемой композиции;
- учитывая степень повышенной сложности изучаемого материала, правильно распределять силы во время исполнения танцевальных композиций, продолжать развивать физическую выносливость.

- III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения программы учебного предмета «Современный танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- работа с пространством класса, особенности взаимодействия с партнерами на сцене;
- знание терминологии современного танца;
- знание основных шагов, прыжков и вращений современного танца;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы в танцевальные комбинации;
- знание средств создания образа в хореографии;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- умение импровизировать индивидуально и контактно;
- умение исполнять современные танцы на разных сценических площадках;
- навыки музыкально-пластического интонирования;

- знание основных анатомо-физиологических особенностей человека; применение знаний основ физической культуры и гигиены, правил охраны здоровья.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание*

Оценка качества реализации программы "Современный танец" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, которые проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров концертных номеров. Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением.

Итоговая аттестация проводится в форме контрольного урока, по итогам которого выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Критерии оценок

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Критерии оценки качества исполнения

По итогам исполнения программы на контрольном уроке и экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления

5 («отлично»)	методически правильное исполнение учебно-танцевальной комбинации, музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала, владение индивидуальной техникой вращений, трюков
4 («хорошо»)	возможно допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное, техническое
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, невыразительное исполнение экзерсиса у станка, на середине зала, невладение трюковой и вращательной техникой
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющихся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на экзамене;
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждого полугодия учебного года.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика:

интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

При работе над программным материалом преподаватель должен опираться на следующие основные принципы:

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии танцевальных возможностей учащихся;
- строгая последовательность в процессе освоения танцевальной лексики и технических приемов танца.

С каждым годом обучения усложняется и становится разнообразнее танцевальная лексика, изучаемая в соответствии с программой, вводится ряд новых приемов в изучении техники вращений на середине класса, по диагонали и по кругу класса.

Преподавание современного танца заключается в его поэтапном освоении, которое включает ознакомление с историей возникновения и ходом развития техники современного танца, практической работой над танцевальными движениями, этюдами и импровизацией.

VI. Список рекомендуемой литературы:

Основная литература

1. Креативный ребенок. Диагностика и развитие творческих способностей. Ростов-на-Дону, "Феникс", 2004
2. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз-танца. Изд. "Один из лучших", Москва, 2006
3. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. ВЦ ХТ. 1998
4. Петрушкин В.И. Психология и педагогика художественного творчества. Учебное пособие для вузов. Москва, "Гаудеамус", 2006
5. Программа Министерства культуры СССР "Современное направление хореографии. Джаз-танец". М., 1988
6. Танцевальная импровизация - теория, история, практика. Альмонах 1. М., 1999
7. Шереметьевская Н.В. Танец на эстраде. Изд. "Искусство", 1985

Дополнительная литература

1. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.
2. Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. – Л.: Искусство, 1975.
3. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохимодерна. – Л.: ЛПИТМ и К, 1992.
4. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
5. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
6. Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1989.
7. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
8. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Физкультура и спорт. – 1985.